

知足の法は 即ち是れ 富樂安穩のところなり

私達の欲望には際限がありません。毎日の生活から欲望を取り除くことは不可能とも言えます。食欲、睡眠欲、…といった身体的なものから、金銭欲、名誉欲、…と功利的に頭で考える欲望まで広がり、なかなかやつかないものです。しかも、その欲望が全て思い通りになることはありません。

金銭を例にしてみますと、本当に生きていくための必要なお金以外にも、あれを買いたい、これも欲しいと頭の中でおもいはからいが生じ、まだ足りないという満たされない思いが増幅してしまうものです。その苛立ちの念が強くなると身の回りの本当の世界が見えなくなってしまう。

お釈迦様は、頭の中で増幅させる欲望のおもいはからいを離れることを「知足（足るを知る）」と呼んで、その境地こそ心が富裕になり、常に平安穩やかな境地でいられる秘訣であると説かれています。

私達は欲望を消し去ることはできませんが、その欲に対して、少しでも執らわれないように、少なくなるようにすることはできます。このように欲望が増幅しないように心がける生活と、欲望を追い求める生活とでは大きな隔たりがあります。前者を「少欲」と呼び、後者を「多欲」と呼びます。

この両者の違いは多少という量の大きさというよりは、むしろ向いている方向が重要なのです。電車に乗るときに上りと下りを間違えると大変なことになるように、少欲と多欲とでは、全く反対の生活姿勢を持っているということです。

私達は常に『少欲行き』の電車に乗ることを心がけたいものです。その車内の生活が「知足」であるともいえましょう。

表題のことばは道元禅師の著書『正法眼蔵』八大人覚の一節であり、その原文は『仏遺教経』の中にあります。仏遺教経は、お釈迦様が沙羅双樹の下でいよいよ入滅される際に、集まってきた弟子達に最後の力をふりしぼって説教をした様子が描かれたお経です。

この中で、お釈迦様は「足ることを知る」ことは、人生を幸せに生きる上で最も大切なことを、知足の人と、そうでない人との生活態度や心の違いを対比させて説かれています。たとえいくら富があっても、それに満足しないものは、様々な欲望にひきずられてしまいます。

仏教の立場からは、欲にとらわれることなく、足ることを知る人となれば、心は実に豊かな境地に達することができるかと提示されるのです。

知足の法は

即ち是也

多楽亦安穩の

ところなり

正法眼蔵八大人覚

曹 洞 宗

神奈川県第二宗務所
第五教区 布教部・出版部